

# 11月のこんだて

今月の給食目標「感謝して食べよう」

月	火	水	木	金
3 ぶんかひ 文化の日	4 ・ごはん ぶたにく、いちも、なんぼんに ・豚肉と芋の南蛮煮 (小麦・大豆・豚肉) ・さばしょうが煮 (小麦・さば・大豆)	5 ・あんパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ワントンスープ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) ・スパイシーポテト	6 ・ごはん あきやさい、にもの ・秋野菜の煮物 (小麦・大豆・鶏肉) ・ひじき入り厚焼き卵 (卵・乳・小麦・大豆)	7 ・小ごはん ・きざみきつねうどん (小麦・大豆) ・イカリングフライ(1人2個) (卵・小麦・いか・大豆・ゼラチン) ・冬みかん
	713kcal	611kcal	649kcal	596kcal
10 ・ごはん ・ポークハヤシライス (乳・小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツポンチ(大豆) (レトルトバイン・レトルトみかん・寒天 三温糖・白ワイン・白豆粉)	11 ・ごはん なまあ、まじりいた ・生揚げの麻婆炒め (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・白菜のおひたし (小麦・大豆)	12 ・米粉小バターパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ペスカトーレ (乳・小麦・えび・いか・牛肉・大豆) ・スペイン風オムレツ (卵・大豆・豚肉) ・枝豆 (大豆)	13 ・ごはん ・のっぺい汁 (小麦・大豆・鶏肉) ・豚キムチ (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・冬みかん	14 ・米粉丸コッパ切り込みパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・白菜クリーム煮 (卵・乳・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン) ・メンチカツ (小麦・大豆・豚肉) ・温野菜(ソースあえ) (りんご)
697kcal	633kcal	615kcal	621kcal	714kcal
17 ・ごはん ・他人丼の具 (卵・小麦・さば・大豆・豚肉) ・みそ汁 (大豆) ・元気ヨーグルト (乳・ゼラチン)	18 ・ごはん ・実だくさん汁 (大豆) ・鮭フライ (小麦・さけ・大豆) ・オレンジ (オレンジ)	19 ・ソフトフランスパン (小麦) ・クラムチャウダー (乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉) ・ハンバーグカクテルソース (大豆・鶏肉・豚肉・りんご) ・ブロッコリー	20 ・ごはん ・中華風塩あんかけ豆腐 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・若鶏のごま照り焼き (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)	21 ・小ごはん ・豚骨ラーメン (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・豆腐焼売(1人2個) (小麦・大豆) ・バナナ (バナナ)
748kcal	642kcal	622kcal	658kcal	538kcal
24 振りかきゅうじつ 振替休日	25 ・ごはん こめこ ・米粉のキーマカレー (牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツのレモンゼリーあえ (レトルトみかん・レトルトバイン・レモンゼリー)	26 ・米粉コッパパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・えびボールスープ (小麦・えび・牛肉・大豆・豚肉) ・ポークケチャップソテー (小麦・大豆・豚肉) ・いちごジャム	27 ・菜飯 いも、じる ・芋もち汁 (大豆) ・アジフライ (小麦)	28 ・ごはん かいぞくに ・海賊煮 (卵・小麦・えび・いか・大豆) ・からしあえ (小麦・大豆) ・冬みかん
	672kcal	565kcal	634kcal	608kcal
<p>☆今月の平均栄養価(中学年)</p> <p>◇エネルギー：641kcal</p> <p>◇たんぱく質：26.5g</p> <p>◇脂質：20.2g</p> <p>◇塩分：2.3g</p> <p>※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。</p>				

\* すべての日に、牛乳(200mL)がきます。  
\* 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。  
\* ( )の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。